ダイエット監修:河口哲也

データ提供:株式会社EatSmart
http://www.eatsmart.co.jp

ハドソン ゲームオンライン アンケート

この度は弊社商品をお買い上げいただきありがとうございました。
今後の参考にさせていただきますので、アンケートにご協力をお願いいたします。
お客様よりいただいたご意見は、弊社のソフト開発等に向けたよりよい情報として活用させていただきます。

「DS てくてく日記」パスワード [TKAS]

パソコン http://www.hudson.co.jp/gamenavi/

携帯電話 http://www.hudson.co.jp/

※ちいさなお子さまは、ほごしゃの方といっしょにお答えください。

■■■この商品に関するお問い合わせは下記まで■■■

ハドソンゲームサポートセンター

ナビダイヤル 0570−00−4622

攻略方法、裏技等のお問い合わせにはお答えしておりません。

「ナンバー・ディスプレイ」を利用しています。受付時間/13:00〜17:30(土・日・祝祭日を除く)

〒062-8622 札幌市豊平区平岸3条5丁目4-22 ハドソンビル

※ナビダイヤルがご利用できない場合は011-821-7015へおかけ下さい。

お客様へ この解説書は、再発行いたしませんので、大切に保管いただきますようお願い申し上げます。

体験版公開中!! http://try-hudson.jp ※サービス内容やアクセス方法は予告なく変更する場合があります。体験版を公開していないゲームもあります。

本製品の一部には、シャープ株式会社のLCフォントを使用しております。
LCFONT、エルシーフォントおよびLCロゴマークはシャープ株式会社の商標です。

NINTENDO DS・ニンテンドーDSは任天堂の登録商標です。

日本商標登録 第4841498号、第4853764号

©2006 HUDSON SOFT

NINTENDO DS

DS てくてく日記

ウォーキング & ダイエット ダイアリー

取扱説明書

HUDSON

NTR-AH2J-JPN

このたびは“ニンテンドーDS”専用ソフト「DS てくてく日記」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
ご使用になる前に、この「取扱説明書」をよくお読みいただき、正しい使用方法でご愛用ください。なお、この「取扱説明書」は大切に保管してください。

安全に使用していただくために…

⚠ 警告

- □ 健康のため、ゲームをお楽しみになるときは、部屋を明るくして使用してください。特に小さなお子様が遊ばれるときは、保護者の方の目の届くところで遊ばせるようにしてください。
- □ 疲れた状態での使用、連続して長時間にわたる使用は、健康上好ましくありませんので避けてください。また、ゲームをするときは適度に休憩をとってください。めやすとして1時間ごとに10～15分の小休止をおすすめします。
- □ ごくまれに、強い光の刺激や、点滅を受けたり、テレビの画面などを見たりしているときに、一時的に筋肉のけいれんや意識の喪失などを経験する人がいます。こうした症状を経験した人は、ゲームをする前に必ず医師と相談してください。また、ゲーム中にこのような症状が起きた場合には、直ちにゲームを中止し、医師の診察を受けてください。
- □ ゲーム中にめまい・吐き気・疲労感・乗物酔いに似た症状などを感じたり、目や手・腕に疲労、不快や痛みを感じたときは、直ちにゲームを中止してください。その後も不快感が続いている場合は医師の診察を受けてください。それを怠った場合、長期にわたる障害を引き起こす可能性があります。
- □ 他の要因により、手や腕の一部に障害が認められたり、疲れている場合は、ゲームをすることによって、症状が悪化する可能性があります。そのような場合は、ゲームをする前に医師に相談してください。
- □ ステレオヘッドホンを使用して大音量で長時間聞いていると難聴になる恐れがあります。呼びかけられて返事ができるくらいの音量で使用してください。もし、耳の疲労や耳鳴りのような異常に気づいたら一旦使用を中止し、その後も耳鳴りのような異常が続いている場合は医師の診察を受けてください。

⚠ 警告

- □ 運転中や歩きながらの使用は絶対にしないでください。
- □ 航空機内での使用について、航空法により、離着陸時のあらゆる使用や飛行中の無線通信の使用は禁止されており、処罰の対象にもなりますので絶対にしないでください。
- □ 満員の電車やバスなど、混雑した場所では、心臓ペースメーカーを装着している方がいる可能性があるため、ワイヤレス通信をしないでください。
- □ 電車内や病院、医療機関などでは、無線通信が制限されている場合があります。そのような場所では、ワイヤレス通信機能を絶対に使用しないでください。
  ※電源ランプが変速点滅しているときは、ワイヤレス通信機能がONになっています。
- □ 心臓ペースメーカーを装着されている方がワイヤレス通信プレイを行う場合は、心臓ペースメーカーの装着部位から22cm以上離してください。
- □ DSカードを小さいお子様の手の届く場所に保管しないでください。誤って飲み込む可能性があります。

⚠ 注意

- □ DSカード、カードケースにはプラスチック、金属部品が含まれています。燃やすと危険ですので、廃棄する場合は各自治体の指示に従ってください。

使用上のおねがい

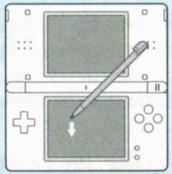
- □ 直射日光の当たる場所、高温になる場所、湿気やホコリ、油煙の多い場所での使用、保管はしないでください。
- □ 本体の電源ランプが点灯したまま、DSカードを抜き差ししないでください。
- □ ひねったり、叩きつけるなど乱暴な取扱いをしないでください。
- □ 衣類などと一緒に誤って洗濯をしたり、液体をこぼしたり、水没させたり、濡れた手や汗ばんだ手で触ったりしないでください。
- □ 端子部に指や金属で触ったり、異物などを入れたりしないでください。
- □ 分解や改造をしないでください。
- □ 本体に差し込むときは、DSカードの向きを確かめて差し込んでください。
- □ シンナーやベンジンなどの揮発油、アルコールなどではふかないでください。清掃は乾いた布で軽くふいてください。

タッチスクリーンの基本操作

タッチペンでの基本操作には、次の２種類があります。

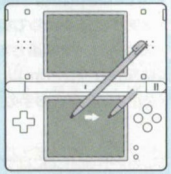
タッチする

タッチペンでタッチスクリーンを軽く押す操作を「タッチする」と言います。



スライドする

タッチペンをタッチスクリーンに軽く当てたまま、画面をなぞる操作を「スライドする」と言います。



タッチスクリーンに関するご注意

- タッチスクリーンの操作は、本体付属のタッチペン、またはゲーム中に指定されたもので操作してください。
- 傷ついたタッチペンや変形したタッチペンを使用しないでください。
- タッチスクリーンを強い力でこすったり、押したりしないでください。
- 爪を立てて操作しないでください。
- 上画面をタッチペンなどでこすらないでください。
- タッチスクリーンに砂やゴミ、お菓子の食べかすなどを落とさないでください。
- 市販の保護シートを貼り付ける場合は、保護シートの取扱説明書をよく読んで、ゴミや気泡が入らないように正しく貼り付けてください。

はじめに

育成散歩計『てくてくエンジェルPocket』で表示される、ひらがな12文字のパスワードを『DS てくてく日記』に入力すれば、毎日のウォーキングの歩数やジェル君の状態を記録できます。

また『DS てくてく日記』では歩数だけでなく、体重や摂取カロリーを記録し、カレンダーとグラフで表示してチェックできます。

『てくてくエンジェルPocket』と『DS てくてく日記』はセットで使って楽しさ倍増のウォーキング&ダイエットツールなのです。

※手書きのメッセージなどを、このソフトに記録することはできません。ご了承ください。

もくじ

操作方法 ……4
ゲームの始めかた ……5
初期設定 ……6
メインメニュー ……8
てくてく日記 ……9
今日の日記 ……11
てくてくエンジェルPocket ……15
Let'sダイエット！ ……16
オプション ……19

操作方法

タッチペンでの操作

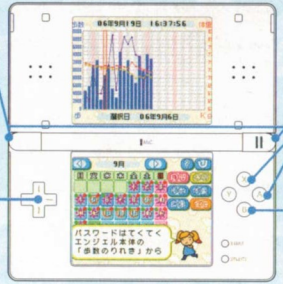
- このソフトは、基本的にはタッチペンで操作をします。
  メインメニュー画面などでは、下画面に表示されたメニューアイコンは、1回タッチすると色が変わり、選択したことになります。もう1回タッチすると決定したことになり、つづきの画面を表示します。**「はい」「いいえ」「決定」などのアイコンは1回タッチしただけで決定したことになります。**
- 「戻る」アイコンを1回タッチすると前の画面に戻ります。
- ヘルプアイコンに1回タッチすると、上画面に説明が表示されます。
- タッチペンを使って文字や数字の入力をするときは、下画面に文字パレットが表示されます。文字パレットのメニューについて、くわしくは**6ページ**。

ボタン操作

- 一部の操作はボタンでもできますが、あくまでも補助的な役割とお考えください。

L/Rボタン
グラフ表示を切り替えます。

十字ボタン
カーソルの移動、画面のスクロール、カレンダー表示の切り替えに使います。



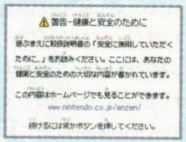
Xボタン
ヘルプ画面を表示します。

Aボタン
カーソルで選んだメニューを決定します。

Bボタン
メニューをキャンセルして、前の画面に戻ります。

ゲームの始めかた

1. 本体の電源がOFFになっていることを確認してから、DSカード差し込み口に「DS てくてく日記」のDSカードをカチッと音がするまで、しっかり差し込んでください。
2. 本体の電源をONにすると右の画面が表示されますので内容を理解されたら、タッチスクリーンをタッチしてください。



3. DSメニュー画面の「DS てくてく日記」のパネルをタッチしてください。ゲームが始まります。
   ※本体の起動モードをオートモードに設定している場合、この操作は必要ありません。詳しくは、本体取扱説明書をご覧ください。

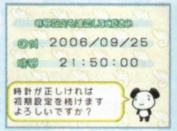
4. タイトル画面が表示されたら、STARTボタンを押してください。
   はじめて遊ぶ場合は、初期設定を行います(6ページ)。セーブしたデータがある場合は、前回からの続きを楽しむことができます。メインメニューからモードを選んでください(8ページ)。

ゲーム中に本体を閉じるとスリープモードになり、バッテリーパックの消費を抑えることができます。スリープモードは本体を開くと解除されます。

初期設定

はじめて遊ぶ場合は初期設定を行う画面が表示されます。次の手順で正しい情報を入力してください。

1.本体の時計設定の確認



上画面に日付けと時間が表示されます。正しければ、「はい」を選んでください。まちがっていた場合は「いいえ」を選び、いったん本体の電源をOFFにしてください。その後あらためて本体の日付けと時間を正しく設定しなおしてください。

2.名前入力

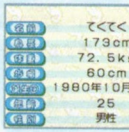
下画面に入力用の文字パレットが表示されますので、名前を入力してください。

文字パレットのメニュー 文字は1回タッチすると、入力できます。

- Ⓐ ……下画面が、アルファベット入力画面に切り替わります。
- あ ……下画面が、ひらがな入力画面に切り替わります。
- ア ……下画面が、カタカナ入力画面に切り替わります。
- 「消す」……入力した文字を1文字消します。
- 「空白」……一文字分空白をあけます。
- 「決定」……入力が終わったら、これを1回タッチしてください。
- 「小字」「大字」……ひらがな、カタカナ入力で文字の大きさを変えることができます。
- 「caps」……アルファベットの大文字を入力できます。もう1回タッチすると解除します。
- 「Shift」……アルファベットが大文字のときは小文字に、小文字のときは大文字に切り替えます。一文字入力すると、元に戻ります。
- ◀▶ ……カーソルを左右に移動します。

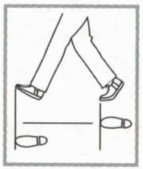
3.身長・体重・歩幅・誕生日・性別の入力と確認

身長・体重・歩幅・誕生日・性別の順番に、下画面の文字パレットを使って情報を入力してください。体重は小数点以下1ケタまで入力できます。入力が終わったら「決定」をタッチしてください。



性別の入力が終わったら、上画面に入力した情報がすべて表示されます。年齢は誕生日から自動的に計算されます。まちがっていれば「いいえ」を選び、はじめから入力し直してください。すべて正しければ「はい」をタッチしてください。

初期設定で入力した数値を修正したい場合は、「オプション」の「初期設定変更」を選んでください。



歩幅の測りかた

ゲームを始める前に、あらかじめ歩幅を測っておくとよいでしょう。実際に歩くときと同じように自然に前後に足を開いてください。その歩幅をメジャーなどを使って測るときは、前に出ている足のつま先から後ろの足のつま先までを測ってください。また、普段通りに10歩分歩いて距離を測り、その距離を10で割って1歩の歩幅を測ると、より正確な歩幅が測れます。

『DS てくてく日記』の初期設定では、『てくてくエンジェルPocket』本体で入力した個人データ設定と、同じ値を入れるようにしてください。異なったとしても使用に差しつかえはありませんが、同じ値でない場合、歩行距離や消費カロリーの計算で誤差が生じる可能性があります。

メインメニュー

メインメニュー画面では次のようなメニューが表示されます。好きなメニューを1回タッチするとモードの説明が表示され、もう1回タッチすると画面が切り替わります。

てくてく日記 ……9ページから

歩いた歩数、変化した体重、消費カロリーなどを、グラフやカレンダー形式で表示できます。

今日の日記 ……11ページから

今日の記録を入力します。歩数、体重、体脂肪、食事の入力や編集ができます。

てくてくエンジェルPocket ……15ページ

「てくてくエンジェルPocket」と連動したモードです。パスワードの入力や、登場したジェル君をカラーで見たり、ジェル君の育成の記録を見ることができます。

Let'sダイエット! ……16ページから

BMIチェックができたり、健康に関する豆知識を見たりできます。また、サブゲームを楽しむこともできます。BMIチェックについて、くわしくは**17ページ**。

オプション ……19ページから

セーブデータの管理や壁紙、BGM、初期設定を変更することができます。

セーブについて

このゲームでは、ゲーム内容の記録(セーブ)は自動的に行われます。1人分の個人データ(初期設定で入力した名前や身長などの数値)と「てくてく日記」の内容などがセーブされます。セーブデータを消したいときは、「オプション」の「データ管理」(**20ページ**)を選んでください。

てくてく日記

メインメニューで「てくてく日記」を選ぶと、上画面にグラフ、下画面にカレンダーやさまざまな情報が表示されます。下画面に表示されたメニューアイコンを1回タッチすると、表示を切り替えて日々の変化を確認できます。ただし今日の日付けよりも未来のカレンダーは表示できません。

月間表示

週間
週間表示に切り替えます。
くわしくは**10ページ**。

歩数を入力するとカレンダーの日付けには○が付きます。ノルマをクリアしたパスワードを入力した日には※が付きます。体重、体脂肪を入力した日は●、食事を入力した日は●が付きます。

月間表示/週間表示のメニュー

- **歩数**……上画面の歩数のグラフの表示が目立つように、切り替えます。
- **体重**……上画面の体重のグラフの表示が目立つように、切り替えます。
- **食事**……上画面のカロリーのグラフの表示が目立つように、切り替えます。
- **全て**……上画面に歩数、体重、カロリーのグラフを表示します。

キャラクター(ジェル君)

入力した「てくてくエンジェルPocket」のパスワードに対応したジェル君が表示されます。タッチするといろいろな反応をしてくれます。

日付け

選択中の日付けをタッチすると**10ページ**の右の画面を表示します。さらに入力画面に進めます。

週間表示

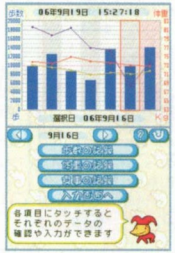
週間表示では選んだ項目「歩数」「体重」「食事」「全て」にあわせて画面の表示が変わります。「全て」を表示中、入力した項目には○が付きます。

月、週、日付けの左右にある◁▷をタッチすると別の月、週、日を表示します。

※グラフの歩数の表示は、99,999歩が上限です。

日付けにタッチすると…

月間表示や週間表示では、選択中の日付けをタッチすると下のような画面が表示されます。



「歩数の記録」「体重の記録」「食事の記録」を1回タッチすると、それぞれの日ごとの変化を数字で表示する画面を見ることができます。

「入力画面へ」を1回タッチすると入力画面になります。

今日の日記

メインメニューで「今日の日記」を選ぶと、今日の入力画面になります。

月間表示や週間表示から「入力画面へ」をタッチした場合は、選んだ日付けの入力画面になります。

入力画面

アイコンに1回タッチすると、それぞれの情報を入力できます。

食事入力は12ページ。

歩数の入力(編集)

入力画面で下画面の「歩数」に1回タッチすると、右のような画面に切り替わり、歩数を入力または編集することができます。数字パレットを使って数値を入力してください。

「パスワード」にタッチしたときについては**15ページ**。

体重、体脂肪の入力(編集)

入力画面で下画面の「体重」に1回タッチすると、右のような画面に切り替わり、体重を入力または編集することができます。数字パレットを使って小数点以下1ケタまで入力できます。「体脂肪」を選んだときも同様です。

体重、体脂肪の測定について

体重、体脂肪は1日の中でも増減があります。正確に比較するには、毎日決まった時間に測定するように心がけましょう。

食事

入力画面で下画面の「食事」にタッチすると、次のような画面に切り替わり、食べた食品と摂取カロリーを記録することができます。食品は、あらかじめ食品名とカロリーの登録されたものが多くあります。新しく食品名とカロリーを登録することもできます。

食事画面

今日の食事
「朝食」「昼食」「夕食」「その他」「総合」の項目ごとに、食事の内容から計算された摂取カロリーが表示されます。

日付け
日付けの左右にある◁▷をタッチすると別の日の内容を表示します。

参考
基礎代謝量と歩数、消費カロリーが表示されます。消費カロリーは基礎代謝量と歩数から計算されています。**数値はあくまでも目安とお考えください。**

それぞれの表示に1回タッチすると、下画面には食品の種類のメニューが表示されます。

メニューに1回タッチすると食事の内容を入力できます。

食事の入力(編集)

右のような食事編集画面では、上画面にはすでに記録している食品のアイコンが表示され、下画面の下部に次の3つのメニューアイコンが表示されます。

1回タッチすると、それぞれの画面を表示します。

登録……食品アイコンを選んだ状態でタッチするとその日の食事に登録され、同時に上画面に表示されます。

修正……登録している食品のデータを修正、削除します。くわしくは14ページ。

新規登録…食品名、カロリー、アイコンを登録します。くわしくは14ページ。

このソフトに登録されている食品(料理)のカロリーについて

このソフトの中の料理のカロリーは、株式会社EatSmart提供のデータを採用しています。

●料理のカロリーについて

料理のカロリーは、その料理の一般的な量・調理法を想定し、「五訂増補日本食品標準成分表」(文部科学省)に基づき食材のカロリーを合計して算出しました。調理法、食材の配合、各食材の品質の違い等により、実際の値と差が出る場合がありますので、ひとつの目安として活用してください。尚、「カロリー」という言葉は、食品成分表の「エネルギー(熱量)」と同じ意味を表すものとして使っています。

●株式会社EatSmartについて

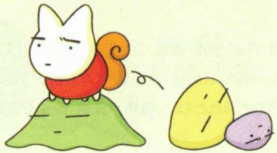
「食と健康」をテーマにしたWEBサイトの企画・運営、コンテンツ提供をしています。「イートスマート」(http://www.eatsmart.jp)では、一般的な料理・食品から市販食品・外食料理まで様々な食べ物のカロリーや栄養バランスをチェックできるとともに、体重や食事・運動を記録できる本格的なダイエット日記サービスも提供しています。

食品の新規登録

食事画面で「新規登録」に1回タッチすると、右のような画面になります。
下画面には、すでに登録されている食品のアイコンや「空」のアイコンが表示されます。食品を新規登録するには、まず「空」のアイコンを2回タッチしてください。すると、下画面に文字パレットが表示され、上画面に登録する食品の内容が表示されます。食品名とカロリーを入力して「決定」をタッチしてください。
最後に食品のアイコンを選び「設定」アイコンを1回タッチしてください。アイコンを決めたら新規登録完了です。
すでに登録されている食品アイコンを選択した状態で、もう1回タッチすると、登録してある内容を修正することができます。
新規登録した食品を削除するには、削除したい食品のアイコンをタッチした後、「削除」アイコンに1回タッチしてください。

食品の削除

食事画面で「修正」に1回タッチすると、右のような画面になります。下画面に登録した食品がアイコンで表示されます。食品を削除する場合、食品のアイコンを選んだ状態で「削除」に1回タッチすると削除できます。



てくてくエンジェルPocket

このモードには、『てくてくエンジェルPocket』と連動した、次のような3つのメニューがあります。メニューアイコンをタッチすると上画面に説明が表示され、もう1回タッチするとそれぞれの画面を表示します。

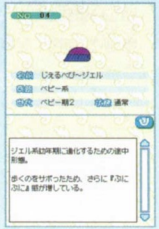
パスワード入力

まず、『てくてくエンジェルPocket』本体でパスワードを表示してください。
次に「てくてく日記」のパスワード入力画面を表示し、下画面に表示される文字パレットを使ってパスワードを入力してください。

『てくてくエンジェルPocket』本体でパスワードを表示するには、**『てくてくエンジェルPocket』の取扱説明書の15〜18ページ**を見てください。

ジェル図鑑

『てくてくエンジェルPocket』で出会ったジェル君を見ることができます。
下画面にリストが表示されます。見たいジェル君の名前をタッチするとくわしい情報が表示されます。



育成の記録

『てくてくエンジェルPocket』本体で設定した期間が終了したとき、ジェル君がどのように旅立っていったかを見ることができます。下画面にリストが表示されますので、見たいものをタッチすると上画面にくわしい情報が表示されます。

Let'sダイエット!

このモードには、次のような3つのメニューがあります。メニューアイコンをタッチすると上画面に説明が表示され、もう1回タッチするとそれぞれの画面を表示します。

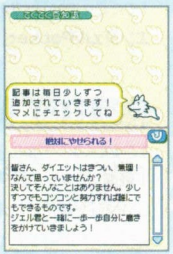
BMIチェック……身長や体重から肥満度を判定します。くわしくは**17ページ**。

こくこく豆知識……ウォーキングとダイエットに関する情報を見ることができます。くわしくは下を見てください。

こくこくウォーキング……歩数と歩幅から計算した距離を、実在するコース上に再現するサブゲームです。くわしくは**18ページ**。

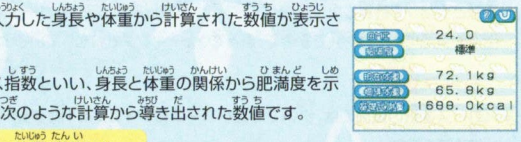
こくこく豆知識

河口哲也氏監修のウォーキングとダイエットに関する豆知識を見ることができます。下画面にリストが表示されますので、見たい項目をタッチすると、くわしい情報が表示されます。一度見たことのある情報は、チェックマークが表示されます。記事は毎日少しずつ増えていきます。



BMIチェック

「BMIチェック」を選ぶと入力した身長や体重から計算された数値が表示されます。



BMI……ボディマス指数といい、身長と体重の関係から肥満度を示す指数で、次のような計算から導き出された数値です。

$$BMI=\frac{体重(単位kg)}{身長^2(単位m)}$$

(例) 身長170cm(1.7m)　体重78kgの場合
分母となる数値　1.7×1.7=2.89

BMI　78÷2.89=26.989619

肥満度……BMIの数値によって判定された肥満度の表示です。BMIの数値によって右の表のように表示されます。

上記の身長170cm(1.7m)体重78kgの人の場合、BMIが26.989619ですので、肥満度の表示は「肥満(1度)」になります。

BMI	肥満度表示
0～18.5未満	やせすぎ
18.5～21未満	やせ気味
21～23未満	理想体重
23～25未満	標準
25～30未満	肥満(1度)
30～35未満	肥満(2度)
35～40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

「肥満・肥満症の治療マニュアル<第2版>」日本肥満学会編集委員会編より
(出版:医歯薬出版株式会社)

現在体重……入力した現在の体重です。

標準体重……入力した身長から次の計算式で導き出した標準体重です。

標準体重(単位kg)=22×身長^2(単位m)

基礎代謝量……目覚めている状態で生命を維持するために最低限必要な、1日のカロリー数のことです。年齢、性別から導き出された数値です。

※これらの数値はあくまでも目安とお考えください。

てくてくウォーキング

歩数と歩幅から計算した距離を、コース上に再現します。選べるコースは8種類あり、すべて歴史上の街道や実際にあるコースですので、まるでウォーキングで旅をしているような気分になれるでしょう。

コース選択

コース選択の画面では、歩いてみたいコースのアイコンを1回タッチして決めてください。

チェックポイント

「てくてくウォーキング」を続けていると、歩いた距離に応じて地名(チェックポイント)が表示されます。下画面に地図が表示されますので、チェックポイントに1回タッチすると、解説が表示されます。

てくてくウォーキングのメニュー

下画面に地図が表示されているときに「メニュー」に1回タッチすると、開始日や歩行距離などのコースのくわしい情報が表示されます。

また次のようなメニューも表示されます。ここではメニューアイコンを1回タッチして決めてください。

メインメニュー……メインメニューに戻ります。(8ページ)

コース変更……コース変更します。コース変更するとそれまでの「てくてくウォーキング」での歩数などの記録は削除され、はじめからやり直しになります。ただし当日分の歩数だけは、新しいコースに引き継がれます。

パスワード……『てくてくエンジェルPocket』のパスワードを入力します。(15ページ)

オプション

「オプション」は、画面の背景(壁紙)や音楽(BGM)の設定、初期設定の変更、セーブデータの消去などができます。次の4つのメニューがあります。メニューアイコンをタッチすると上画面に説明が表示され、もう1回タッチするとそれぞれの画面を表示します。

壁紙設定

壁紙を変更できます。下画面に選べる壁紙が表示されます。変更したい壁紙に1回タッチすると、下画面に次のメニューが表示されます。スクロールの設定を選んで表示を確認して、もう1回タッチして決めてください。

スクロールON……壁紙のスクロールをONにします。

スクロールOFF……壁紙のスクロールをOFFにします。

BGM設定

BGMを変更できます。選べるBGMは「BGM1」「BGM2」「BGM3」の3種類があります。「OFF」を選ぶとゲーム中は効果音のみになります。1回タッチすると曲を聞くことができ、さらにもう1回タッチすると決定します。

データ管理

セーブデータを消すことができます。右のような画面が表示され、入力可能日数を見ることができます。入力可能日数が少なくなってしまって古い日記を消したいときなどに、このメニューを使ってください。次の3つのうちからデータの消しかたを選んで内容を確認し、もう1回タッチして決定してください。

日記を選んで消す……消したい日を選んで消します。月間または週間カレンダーで期間を指定して消します。

日記を全て消す……日記を全て消します。

データの初期化……日記や初期設定、ジェル図鑑など全てを消します。

※一度消したデータは復元できません。あやまってデータを消さないよう、ご注意ください。

初期設定変更

初期設定で入力した情報を変更できます。「名前」「身長」「体重」「歩幅」「誕生日」「性別」のうち変更したいものに1回タッチしてください。「年齢」は「誕生日」から自動的に計算されて表示されます。

育成徒歩計てくてくエンジェルPocket with DS てくてく日記
公式ホームページ
http://tekutekuangel.jp/

ゲームソフトパッケージの『年齢区分マーク』について

当社のゲームソフトはコンピュータエンターテインメントレーティング機構の審査を受け、商品/パッケージに『年齢区分マーク』を表記しています。

ゲームソフトはCERO倫理規定に基づいて審査され、それぞれの対象年齢を定められます。これは、表示された年齢以上を対象とする表現内容が含まれていることを示しています。お客様がソフトをご購入される際の商品の情報としてご活用ください。ただし、『Z』区分は、「18才未満の者に対して販売したり頒布したりしないことを前提とする区分」となります。

倫理規定などの詳細につきましては、CEROのホームページをご覧ください。**http://www.cero.gr.jp/**

FOR SALE AND USE IN JAPAN ONLY. COMMERCIAL USE, UNAUTHORIZED COPY AND RENTAL PROHIBITED.
本品は日本国内だけの販売および使用とし、また商業目的の使用や無断複製および賃貸は禁止されています。

バックアップ機能に関するご注意

- このDSカードには、ゲームの成績や途中経過をセーブ(記録)しておくバックアップ機能がついています。
- むやみに電源をON/OFFする、電源ランプが点灯したままDSカードを抜き差しする、操作の誤り、端子部の汚れなどの原因によってデータが消えてしまった場合、復元はできません。ご了承ください。